

鶏肉のピペラード煮込み

【材料】4人分

| | |
|---------|------|
| 鶏肉のささみ | 600g |
| パプリカ（赤） | 1個 |
| パプリカ（緑） | 1個 |
| 玉ねぎ | 200g |
| トマト | 600g |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

【作り方】

- 1 トマトは湯むきして粗みじんにして、少し煮込んでおく。
- 2 玉ねぎとパプリカ（種を取る）5mm幅のスライスにする。
- 3 鶏肉ささみに塩・こしょうをする。
- 4 オリーブ油を引いたフライパンに鶏肉ささみを入れてアロゼする。
- 5 鍋にオリーブ油を引き、玉ねぎをやさしくソテーし、パプリカを加え塩をして軽く炒める。
- 6 5に、1のトマトを加えて煮込む。
- 7 鍋に鶏肉ささみを戻してソースかけながら3分煮込む。

人参のふんわりスープ

【材料】4人分

| | |
|--------|------|
| 人参 | 300g |
| 玉ねぎ | 70g |
| バター | 20g |
| 牛乳 | 240g |
| 水 | 140g |
| 顆粒ブイヨン | 8g |
| 塩 | 少々 |

【作り方】

- 1 玉ねぎを薄くスライスする。人参をスライスする。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎを透き通るように火を入れる。
- 3 人参を2の鍋に加え、少し火を入れる。
- 4 水、顆粒ブイヨンを加え、落とし蓋、ふたをして人参がやわらかくなるまで火にかける。
- 5 牛乳を加えて塩で味を整え、ミキサーにかける。



ケーキ・オ・レギューム

【材料】4人分

| | |
|-----------|-------|
| 小麦粉 | 120g |
| ベーキングパウダー | 5g |
| 卵 | 3個 |
| 無塩バター | 100g |
| 砂糖 | 50g |
| 塩 | ひとつまみ |
| 小松菜 | 50g |
| 人参 | 50g |
| パプリカ（赤） | 50g |
| バター | 10g |

【作り方】

- 1 人参、パプリカを5mm角に切りそろえる。小松菜は5mm幅に切る。
- 2 1の野菜をバターで塩をして軽く炒める。（冷やしておく）
- 3 ボールにバターを入れ木べらなどでやわらかくなるまですり混ぜる。溶き卵1/3を加えてホイッパーで混ぜる。
- 4 ふるった粉類1/3を加え混ぜ、溶き卵1/3を加えて混ぜる。
- 5 粉類1/3を加え混ぜ、残りの卵を加え混ぜる。
- 6 残りの粉類を加え混ぜ、砂糖、塩を加え混ぜる。
- 7 別のボールに2の野菜を入れ、分量外の粉を軽く合わせ、6の生地を加えゴムベラで混ぜ合わせる。
- 8 パウンド型にシートを敷き生地を入れて170℃のオーブンで40分焼く。